



電話：(05)2717192-3(一組) 電話：(05)2717196-7(二組) 傳真：(05)2717195
網址：<https://website.ncyu.edu.tw/personnel>



人事法令宣導

1. 教育部113年7月2日臺教人(五)字第1130066056號書函轉知，「工作場所母性健康保護技術指引」部分內容，業經勞動部於中華民國113年6月25日以勞職授字第1130204630號令修正發布一案，相關內容請逕至本校人事室網頁/最新消息項下查閱。
2. 教育部113年7月8日臺教高(五)字第1132201676B 號函轉知，「專科以上學校教師違反送審教師資格規定處理原則」部分條文，業經教育部於中華民國113年7月8日以臺教高(五)字第1132201676A 號令修正發布一案，相關內容請逕至本校人事室網頁/最新消息項下查閱。
3. 教育部113年7月11日臺教人(五)字第1130068924號函轉知，「雇主申請聘僱第一類外國人其他應備文件」部分內容，業經勞動部於中華民國113年7月2日以勞動發事字第1130507439A 號令修正發布一案，相關內容請逕至本校人事室網頁/最新消息項下查閱。
4. 教育部113年8月6日臺教人(五)字第1130079687號書函轉知，「勞動基準法」第五十四條業經總統於中華民國113年7月31日華總一義字第11300068311號令修正公布，相關內容請逕至本校人事室網頁/最新消息項下查閱。



性別平等專欄

衛福部公布網路性別暴力報告 曾受數位性別暴力者高達六成

【本文摘自親子天下媒體中心李佩璇】

噁心的性騷擾文字、陌生人傳送私密照，這些網路上令人不舒服騷擾，都屬於「網路性別暴力」的範圍。衛福部對此提出調查報告，證實在網路愈來愈方便的大環境下，數位性別暴力也跟著氾濫，需要更積極的政策和法律來幫助受害者。

知名藝人持有未成年影像的官司未落幕，加上黑網論壇販售兒少私密照等，這些案件都可見數位性別暴力的氾濫。

今（16日）衛福部首次公布數位／網路性別暴力狀況調查報告（下稱調查報告），調查對象年齡在18-74歲之間，有效樣本包含2023年12月回收的5,030份網路問卷，以及22位數位性別暴力受害者的深度訪談。保護服務司司長張秀鴛表示，近年性犯罪以網路型態出現的數量愈來愈多，調查報告有助看清網路性別暴力的樣態，以及被害人需要什麼幫助，協助聚焦政策制定、修法方向。

調查報告顯示，18-74歲民眾遭受數位／網路性別暴力的1年盛行率*為47.4%，終生盛行率*為59.4%，可見曾遭受數位性別暴力的人高達6成，就算把情節比較輕微的訊息騷擾扣掉，終生盛行率仍有42.3%，超過四成。研究團隊國立暨南國際大學社工系教授王珮玲表示，近年澳洲也有類似的數位性別暴力調查，調查結果差異不大，都有約6成的人曾受數位性別暴力對待，可見數位性別暴力不僅在台灣，在其他國家也已經是普遍狀況，顯示這是一個必須被關注的性暴力樣態。（*「一年盛行率」指調查時過去一年內曾有數位性別暴力被害經驗。「終生盛行率」指15歲以後至調查時，曾有數位性別暴力被害經驗）

數位性暴力樣態多元 造成身心創傷與實體暴力一樣嚴重

數位性別暴力是什麼？根據行政院數位性別暴力內涵的說明，是指「透過網路或數位方式，基於性別之暴力行為。即針對性別而施加他人之暴力或不成比例地影響他人，包括身體、心理或性之傷害、痛苦、施加威脅、壓制和剝奪其他行動自由等。」這些行為包含比較輕微的「曾在網路上收到含有性別偏見、歧視或騷擾的訊息或影音，讓我感到被冒犯」，到嚴重的「我曾被別人強迫傳送我的裸照」等。

很多人以為性別暴力只要「不理它」就好了，但實際上對受害者是非常嚴重的折磨。政治大學傳播學院新聞學系副教授方念萱舉例，很多被偷拍性影像的受害者，是被親朋好友告知「你的性影像被傳在網路上」，受害者會瘋狂的搜尋哪裡還有自己

的私密影像，一想到被多少人看過就焦慮萬分。調查結果也顯示，超過 84.4% 的受害者有身心影響，包含超過 5 成感到焦慮，其他還有人際關係困難、睡眠困難、恐慌症發作等。「就有受害者焦慮到一直不自覺摳皮膚，摳到把整個皮都拉起來，」方念萱談到案例令人不捨的狀況。由此可知，數位性別暴力對受害者的傷害，跟實體暴力是一樣的。

調查報告中也提到，數位性別暴力受害者透過正式管道求助的比例偏低。一般性暴力受害者通常都會擔心異樣眼光不敢求助之外，數位性暴力的受害者更常被威脅，擔心有更多私密影像被傳播而不敢求助，或者是不知道要向誰求助。方念萱觀察，很多人表達自己受到數位性暴力的傷害時，會收到「看你身材好、看你漂亮才會偷拍你、轉傳你」等評論，認為那是「看得起你」，對受害者來說都是傷害。王珮玲表示，建立一個能幫受害者保密的報案程序，以及不苛責受害者的友善風氣，是政府和社會文化應該再努力的方向。



個人資料保護法實例問答

何謂「個人資料」？何謂「特種資料」？又什麼是「個人資料檔案」？

【本文摘錄自國家發展委員會個人資料保護專區網站】

答：

- 一、「個人資料」：依個人資料保護法第 2 條第 1 款規定，個人資料指自然人之姓名、出生年月日、國民身分證統一編號、護照號碼、特徵、指紋、婚姻、家庭、教育、職業、病歷、醫療、基因、性生活（包括性取向）、健康檢查、犯罪前科、聯絡方式、財務情況、社會活動等及其他得以直接或間接方式識別該個人之資料。
- 二、個人資料中有部分資料性質較為特殊或具敏感性，如任意蒐集、處理或利用，恐會造成社會不安或對當事人造成難以彌補之傷害，故另規定較嚴格之蒐集、處理或利用要件，稱為特種（敏感）資料。該特種資料包括病歷、醫療、基因、性生活、健康檢查及犯罪前科之 6 種個人資料。

三、「個人資料檔案」：將以上所列的個人資料，依系統建立而得以自動化機器（例如電腦）或其他非自動化方式（例如紙本）檢索、整理的集合，就是個人資料檔案；備份檔案也包括在內（個人資料保護法第 2 條第 2 款規定；施行細則第5條規定）。



瞭解智慧財產權專欄

摘譯國際組織網站、學術期刊網站以及國內新聞雜誌所發布有關能源的新聞或文章，並上傳公司網站，想知道這樣是否需要一一取得授權呢？

【本文摘錄自經濟部智慧財產局網站】

依著作權法第9條規定，單純為傳達事實所做成之新聞報導不受著作權法保護，任何人均得利用。其他不屬於「單純為傳達事實」的新聞資料，只要具有原創性及創作性，均享有著作權。將此類非單純傳達事實的新聞摘譯、摘要後，上傳公司網站，涉及「改作」（例如：翻譯、摘要改寫）、「重製」及「公開傳輸」等利用行為，除有符合著作權法第44條至第65條合理使用之情形外，應取得著作財產權人的同意或授權，否則可能會侵害他人的著作財產權。

而著作權法第61條有規定，只要是揭載於新聞紙、雜誌或網路上有關政治、經濟或社會上時事問題之論述（不包含圖片或照片等），且未註明不許轉載、公開傳輸者，得由其他新聞紙、雜誌加以轉載，任何人亦得公開傳輸，並依同法第63條進行翻譯。

因此如摘譯的係屬單純傳達事實的新聞報導，因非屬著作權法保護之標的，將其上傳公司網站並不會違反著作權法；如屬上述得轉載之時事論述者，且未註明不許轉載者，亦可主張合理使用，但應依同法第64條規定明示出處。如所刊載之文章不屬前述2種情形，且不符合其他合理使用之情形，仍應取得著作財產權人的授權。



健康生活專欄

壓力大到睡不著？教你如何找回健康睡眠、身心平衡

壓力是人體面對挑戰時的正常反應機制，適度的壓力能成為生活的動力。若長期處於慢性壓力狀態下，卻導致一系列身心健康問題，關鍵在於學會觀察自己的身體、呼吸、念頭和內心感受，培養觀察力和洞察力，從而更客觀地看待各種壓力事件。

重視深層睡眠 找回身心平衡

睡眠問題與壓力密切相關，影響著現代人的日常生活。很多人把睡眠視為一個需要達成的目標，反而增加了心理負擔。相反，應該回歸睡眠的本質，檢視睡前的行為和心理狀態。實用的建議包括設定工作結束點和自我獨處時間，在睡前做一些簡單、不耗費精力的事情，以及建立個人的睡前儀式。這些方法幫助睡前達到身心的「歸零」狀態，從而改善睡眠質量。

改善睡眠質量 這樣找回健康睡眠模式

有時候「什麼都不做」也是一種有效的方法，尤其是在準備休息的夜晚時分。具體來說，可以設定一個每日工作的結束點，在特定時間後不再處理任何工作相關的事務；設定每日自我獨處的時間段，暫時與其他人事物完全切割；在睡前三十分鐘至一小時內，做摺衣服、洗碗等簡單的事情；建立自己的睡前儀式，可以包括沐浴、按摩、呼吸練習、身體活動，或使用香氛、燈光、音樂等輔助手段，重新找回健康的睡眠模式，進而達到更好的身心平衡。

本文摘自：《瑜伽療心室》，幸福文化

I care 



員工協助方案(EAP)專區

[\(本校員工協助方案專區連結\)](#)

有些病都是「氣」出來的！藏醫：4種心情轉化技巧，不生氣賺進一生福氣

【本文摘自早安健康/作者洛桑加參（醫師）】

你知道嗎？心跳加速、高血壓、血糖波動、過度焦慮、頭痛失眠、疲勞、免疫力下降、易受感染、腸胃不適...這一連串的身心不適，甚至易生病的體質，其實都可能起源於你無法控制的怒氣！身心靈預防醫學醫師洛桑加參認為，憤怒像毒藥會傷身，善用技巧駕馭情緒、控制怒氣、鎮定心神，有利維持理智和思慮清晰，保持血液和心血管健康，走向「不生氣、不生病」的美好人生。

生氣不如爭氣，幾個轉化技巧讓你華麗轉身

事實上，沒有誰能夠限制你再去登幾座山頭，除非你執意鬧彗扭。投資上有所謂的「停損點」，設好停損就不怕輸到脫褲。生命中則有一個「完勝點」，在你獲得大成功、開完香檳、拍完照之後，請到此為止，跟停損點一樣，也是要華麗轉身。唯一要記得的是，我曾走過一條路、我曾登過一座山，我絕對有那個能力，再走它幾條路、再登幾座山。走，或是不走？這是意願問題，不是能力問題。對著無能為力的自己生氣，不如對著擁有無限可能的未來獻祭勇氣。生氣不如爭氣的幾個轉化技巧，一起來看看：

轉「被評價」為「主動開心」

不管是化妝穿衣、求學謀職，不要是因為別人會覺得好看、別人會覺得你厲害而抉擇，老是從別人口中定義自己的人，自信心宛如沙堆一般容易潰散。人生主動權拿回來，選你真心願意、真正喜歡的那個選項。人言不可畏，你要是理解人言的可變動性，就知道這種沒有根、像風一般的東西，根本就沒什麼好怕的。即便你是一根美味香蕉、一撮新鮮香菜，還是有人覺得你臭啊！總有人不喜歡香蕉或香菜的嘛！被動被評價，說好說壞都在他人嘴裡，主動尋開心，大開心小開心都在自己心裡。（編輯推薦：美國成功人士都在用的睡前冥想法！失眠時用5個問題放下負面情緒）

轉「易怒」為「易放下體質」

許多生氣的原因跟後果。其中一個原因就跟慢性疲勞有關。睡不飽、沒吃好、每天泡在鳥人堆裡、被指派和豬組團隊，幾層壓力疊加下來，就連神

仙都會抓狂。所幸，心力跟肌力一樣都是可以鍛煉的。你把這些讓你有壓力的因素當成一片片槓片，訓練的重量，比自己原本能承受的再多一些些就好。當負荷太重時，一定要先拿掉一些，才不會受傷。易放下的意思不是叫你整個槓鈴都丟掉不練，而是取下幾片槓片先放在旁邊，等肌肉越來越有力的時候，再一片片往上加、循序漸進。這才是真正讓自己越練越強的方法。本來同時遇到五件鳥事時會生氣，長期訓練下來，可能五十件鳥事同時來，你都能完全不動氣。這就是進步。

轉「我對」為「萬事皆可能」

堅持有一個「我」能主宰一切的這個想法，能催生苦果。將「我對你錯」放心上掛嘴邊的人，會老看別人不順眼，和人共事時屢屢遭遇不順。永遠別忘記，萬事皆有可能啊！很多時候對錯只是角度的問題。南半球冬天的時候，北半球正熱著呢！不同位置、不同視角看到的表相都不一樣，真正要進到實相層次，各種對真理的探究與切磋那才有意義。太過堅持某一個看法，等於扼殺了其他創意和想像。在無謂爭執上所浪費的青春，也是小鳥一般不回來的嘞！萬事皆有可能啊！可能對方無知，也可能是自己白癡，或許這一次，是自己錯了呢？把可能性放心上，才有除錯與校正的可能。（編輯推薦：無視疲累，真的會生病！遠離纖維肌痛症：正視情緒，為身體減壓）

轉「糾察隊」為「你說得對」

你去西藏，會看到很多老人家手裡拿著小型轉經輪邊轉邊祈福。一般是順時鐘轉，我們認為這是吉祥的轉向。但其實也有特殊的，是逆時鐘轉的。倘若外地遊客指著說，你這樣轉轉錯了啦，我們也只會笑笑的而已，知道他不懂。現實生活中，我也會提醒我自己別老是想當什麼糾察隊，說出「啊哈，你錯了」的這種話，自己也不會變高級，反而可能暴露自己的無知。遇到跟經驗逆反的事，我研究我學習我長見識。抱著這樣的研究精神去過生活，和別人意見不同而生氣的機會，不知不覺就少了很多。

本文摘自《不生氣的藏傳養生術：身心靈全面呵護的預防醫學》／洛桑加參（醫師）／時報出版

人事室關♥您

對抗壓力有管道	
衛福部安心專線	0800-788-995(請幫幫、救救我)
生命線專線	1995
張老師專線	1980
本校家庭與社區諮商中心	05-2732439



人員異動名單

單位	職稱	姓名	異動情形	生效日期
生物機電工程學系	技士	陳欣慧	他機關調進	113.07.01
學生事務處學生輔導諮商中心	專案心理諮商師	江國楨	回職復薪	113.07.01
研究發展處學術發展組	專案組員	李文茹	回職復薪	113.07.07
人事室	組員	簡巧縈	遷調他機關	113.07.10
國際事務處	專案組員	魏光宏	離職	113.07.16
研究發展處	專案組員	李君翎	單位調動	113.07.22



7月份壽星

周蘭嗣副教授(國際事務長)	楊弘道組長	葉瑞峰教授(系主任)	楊淨文辦事員
許嘉文技工	吳秀香組員	蔡任貴組長	吳佳蓁專案組員
鄧琇云辦事員	黃漢翔教授	陳珊華教授(中心主任)	陳明聰教授(院長)
吳思敬教授	吳雅萍副教授(系主任)	洪克昌專案助理教授	溫淑如專案護理師
吳希天教授	李文茹專案組員	陳世宜副教授	歐淑惠工友
莊閔惇副教授	陳宜貞副教授	連振昌教授	陳昭宇副教授(組長)
李佳珍副教授	鄧伊彤專案組員	鄭祐家技士	林徽娟專案組員
楊昕瑜專案助理教授	李彩薇講師	翁炳孫教授	鄭富國副教授
鄭青青教授(教務長)	蔣村逢助理教授	廖瑞章教授(館長)	陳義元助理教授
莊意蘭專案辦事員	陳凱雯助理教授	黃秀文教授	王明好教授
李宜貞組長	林裕淵教授(系主任)	鄭靜乙技工	彭振昌副教授(系主任)
施文嵐專案辦事員	鄭斐文教授(系主任)	趙清賢教授	高柏青教授
黃舜平教授	許忠仁副教授	謝佳雯副教授(處長)	陳鴻翔組員
王騰巍助理教授	陳敬忠技士	蘇碧華技士	翁義銘教授
施佑義助理教授	翁博群教授	謝其昌教授(系主任)	王祥穎專案副教授
吳金蓁專案辦事員	蘇明德教授	曾淑惠工友	郭恆源工友
謝美慧助理教授	陳炫任副教授	謝宗憲講師級專業技術人員	蘇耿賦副教授
黃文理教授			

附註：表列壽星名單，請各單位務必配合於7月10日起一週內，派員向各校區負責發放業務之同仁，領取所屬人員之生日禮券並轉致當月份壽星。